

Институт психологии творчества

Дипломная работа

Тема:

Решение проблемы внутренних
конфликтов в семьях с помощью
Нейрографики.

Специализация: Инструктор Нейрографики

Руководитель Пискарев П.М.

Супервизор Миронова Мария Викторовна

«13» ноября 2024 г.

Выполнил Батулина Шахин Мария Эдуардовна

«13» ноября 2024 г.

2024 г.

Решение проблем внутренних конфликтов в семьях с помощью Нейрографики.

Аннотация. В статье рассмотрено понятие «Нейрографика», также ее использование при решении внутренних конфликтов в семьях. Проведено практическое исследование, дающее возможность сделать выводы по эффективности использования нейрографики для решения проблемных ситуаций.

Ключевые слова: семья, нейрографика, внутренний конфликт, решение конфликта.

Решение проблем внутренних конфликтов в семьях в современном мире является достаточно актуальной темой, поскольку количество ссор, приводящих к плачевным последствиям в виде разводов и распадов семей, растет с каждым годом. На это могут влиять различные факторы, как внешние, так и внутренние: вмешательство родителей в личную жизнь супругов, неумение договариваться при решении бытовых проблем, заявление женщин о своих правах и их возможность главенствовать в семье, финансовые проблемы и др. Так, мы считаем, что в эпоху инновационных технологий одним из перспективных направлений решения внутренних конфликтов в семьях является нейрографика.

Семья — это умение и желание дарить счастье другому человеку, постоянный поиск путей сохранения взаимоотношений и любви. Конфликт является столкновением противоположных мнений, взглядов, интересов и потребностей.

Конфликты можно разделить на два типа:

Созидательный - представляет собой определенное терпение в отношениях друг к другу, отказ от оскорблений, унижения; поиск причин возникновения конфликта; готовность к ведению диалога, желание изменить сложившиеся отношения.

Разрушающий - представляет собой оскорбления, унижение: стремление обидеть, больше проучить, свалить вину на другого. Итог: исчезает взаимное уважение, общение друг с другом превращается в обязанность, часто неприятную. В. А. Сысенко (1981) причины всех супружеских конфликтов подразделяет на три большие категории: конфликты на почве несправедливого распределения труда (разные понятия прав и обязанностей); конфликты на почве неудовлетворения каких-либо потребностей; ссоры из-за недостатков в воспитании. [10].

При написании данной работы были проанализированы статьи последних лет, посвященные нейрографике, представленные в русскоязычном научном пространстве, следующих авторов: Абрамова Л. Ю. [1], Савельева О. А. [7], Мохова Ю. А. [4], Романова А. С. [6].

В качестве методов и инструментов выполнения данного исследования были использованы практическое исследование, анализ литературы, связанной с выбранной нами темой и метод Нейрографики.

Последний использован при работе с семьей для решения конфликта между ее членами.

Были проанализированы работы П. М. Пискарева [5], Л. С. Выготского [2], М. В. Гамзаевой [3] и других исследователей.

Мы рассматриваем нейрографику, как эффективный способ гармонизации конфликтов в семьях.

Впервые нейрографика была использована и введена в использование в 2014 году П. М. Пискаревым. Этот человек является важной фигурой в развитии психологии, как науки. Он доктор психологических наук, автор

метода нейрографика и основатель Института психологии творчества. Пискарев говорит о нейрографике, как о методе преодоления кризисов и конфликтных ситуаций в жизни людей, и рассматривает ее с точки зрения возможности наладить взаимоотношения с окружающими и гармонизировать жизнь. Сейчас этот способ признают все больше и применяют его в 38 различных странах мира [9].

«Нейрографика — это метод, объединяющий графические приемы и техники, которые дают человеку взаимодействовать с самим собой, своим окружением и с миром в целом» — вот как обозначает Нейрографику ее создатель [5].

Павел Михайлович говорит о том, что во время рисования человеком линий и различных фигур, он может изображать свои эмоции и бессознательные мысли. Мало того, он утверждает о возможности создания новых нейронных связей и создания «нового фона» событий в голове человека, что поможет убрать ограничения в реализации какой-либо темы и цели в жизни. Что также непосредственно влияет на коммуникацию, контакт и связи взаимодействия, которые мы ежедневно создаем.

Язык символов, как утверждал выдающийся психолог Л. С. Выготский, возникает уже на первом году жизни человека. Человека характеризует новый способ адаптации к среде — символический, который является для него новым измерением реальности. Так, человек сталкивается с подобным языком почти сразу после рождения [2]. Потому еще с раннего возраста люди имеют возможность показывать свои мысли и чувства при помощи различного рода изображений. После рождения индивид знакомится и пытается адаптироваться в условиях окружающей среды, и в этом ему помогают символы. Они находятся везде: начиная от фольклора и мифов, заканчивая религией и искусством. Символ касается глубинных структур психики, он многозначен и многомерен, язык архетипов, общечеловеческих первообразов построен на языке символов.

Также существует медицинский словарь «Мерриам-Уэбстер», где такого выражения в целом нет. Есть множество похожих по написанию (к примеру, «нейрография» - одна из областей нейрологии, которая отвечает за описание нервов и всего, что связано с нервной системой, также один из методов диагностики нервной системы человека) или звучанию, но самого определения данного понятия нет.

Данный способ достаточно популярен за пределами стран СНГ, иногда его используют в школах на уроках рисования в США, чтобы тренировать эмоциональный интеллект учащихся.

Символы при правильной трактовке могут многое рассказать об их авторе. В настоящее время Нейрографика набирает столь большие обороты, что любая линия может помочь в неприятной ситуации для ее разрешения.

Нейрографика представляет собой метод передачи чувств и эмоций с помощью рисунков на бумаге. Специалисты могут по-разному трактовать получившиеся изображения, они работают с подсознанием человека.

Она помогает:

- Проживать чувства, прорабатыванию негативных эмоций, включая гнев, обиду, апатию.
- Настраивать собственное мышление на позитивный лад, убирать негативные мысли.
- Строить планы на будущее и разбираться в своих потаенных мечтах.
- Уменьшать риск появления психических заболеваний, связанных с внутренними конфликтами.
- Уметь нестандартно подходить к решению определенных проблем и прохождению трудностей в коллективе.
- Находить новые решения и пути, получать «инсайт».

С помощью рисунка внутри человека активируются нейронные связи (контур, который непосредственно связан с заданной темой), которые можно перестраивать за счет добавления новых, более оптимистичных деталей.

Конфликт занимает важную часть жизни людей и их психического и эмоционального состояния [8]. При возникновении проблемной ситуации необходимо в ней разобраться и решить ее, придя к компромиссу, но не избегать и не пытаться заглушить саму проблему [3]. Очень важно не убирать симптом (явление – то, что имеем), а видеть корень и причину возникновения.

Конфликты в семьях – частое явление, которое требует решения в виде нахождения компромисса, поскольку со временем конфликтные ситуации могут привести к плачевным последствиям в виде распада брака или развития неблагополучных семей, а также развития девиантного поведения у детей, особенно у подростков, или установления не доверительных отношений между поколениями. Нейрографика может помочь бороться с вышеперечисленными трудностями.

Так, мы провели практическое исследование на основе данных семьи, обратившейся за помощью для решения проблемы.

Семья состоит из трех человек: супруг (45 лет), супруга (43 года) и их сын-подросток (16 лет).

За помощью решили обратиться родители. Они считают, что сами не могут справиться с возникшей в их семье проблемой.

Проблемная ситуация: подросток чувствует давление родителей в сфере обучения и получения образования. Он хочет поступить в среднее учебное заведение на базе девяти классов на профессию дизайнера одежды, и не получать высшее образование. Позже – открыть свой бизнес и заниматься конструированием и пошивом вещей. Родители придерживаются взглядов прошлого времени и не понимают желания своего сына. Они начинают насаждать на него, желая его поступления в высшее учебное заведение на

факультет юриспруденции. Отец считает, что дизайнер – это не мужская профессия, потому не принимает подростка. Мать рассчитывает на то, что данные мечты сына уйдут вместе с подростковым возрастом.

На фоне данной ситуации в семье возникает постоянная конфликтная ситуация, поскольку ни одна из сторон не желает принимать и слушать позицию другой стороны.

Родители переживают за будущее сына и желают ему только лучшего, как они считают, подросток, в свою очередь, хочет свободы выбора и исполнения своих планов, он чувствует запрет на самовыражение.

Я предложила данной семье попробовать найти альтернативное решение, которое устроило бы всех, с помощью Нейрографики.

Принадлежности, выданные для дальнейшей работы: черные, перманентные маркеры, разноцветные цветовыделителем, лист бумаги (размер – А4).

Тему для рисования мы совместно определили – «Благополучие». Я попросила каждого члена семьи на листе написать в актуализации темы ответы на два вопроса: Что меня больше всего тревожит? И что я бы хотел/а?

Совместное задание для супругов и их сына: взять маркер и выгрузить на лист все те свои переживания, связанные с темой – сделать выброс. Не задумываться над тем, как это будет выглядеть и не анализировать изображения. Необходимо думать о волнующей их ситуации и выплескивать чувства и эмоции на бумагу.

После того как был сделан выброс, я ознакомила их с правильностью рисования нейрографической линии – линии Павла Михайловича Пискарева, и попросила провести их по всем линиям выброса от края до края листа. Параллельно у каждого из членов семьи я уточнила, что они чувствуют и что переживают в данный момент. После этого мы перешли к округлению/нейрографированию и в этот момент я попросила каждого из

членов семьи поделиться, что именно для них важно в коммуникации с друг другом. И чтобы каждый из них хотел видеть в контакт и взаимодействие с друг другом.

В этот период, когда они все округляли и каждый говорил, я заметила, насколько они доброжелательнее стали общаться между собой, и у всех появилось желание именно услышать друг друга, а не спорить и доказывать свою точку зрения и это было очень важно для всех троих, чем они и поделились со мной.

Далее мы перешли к внесению цвета, и я попросила каждого выбрать свои цвета.

Супруги рисовали в основном яркими цветами, такими как зеленый, желтый, в некоторых местах был красный.

Судя по выбранным цветам, я увидела следующее:

- Родители переживают за своего сына, они чувствуют тревогу, сомнения и беспокойство. Об этом говорил темный желтый цвет.

- В них есть и надежда на лучшее, на понимание и на разрешение проблемы. Об этом говорит светлый желтый оттенок.

- Конечно, в них также есть и злость и на сына, и на себя, поскольку конфликт пока остается нерешенным, и они не могут прийти к пониманию. Они опасаются потери связи с сыном из-за данного конфликта. Об этом говорит красный цвет.

- Коричневый цвет использован в качестве обозначения своей настойчивости и решительности. Так их внутреннее состояние показывает упорство и необходимость решения конфликтной ситуации.

Помимо цвета важную роль играют линии:

- Некоторые линии выполнены с сильным нажимом, в некоторых местах видна штриховка что показывает тревожность супругов за будущее сына.

- Есть также линии с очень острыми углами и зигзагов, что передает негативную позицию и даже злость по отношению к ситуации.

Теперь перейдем к анализу линий и выбранных цветов ребенка.

- Синий цвет говорит о страхе и испуге, критике по отношению к ребенку, которую он испытывает.

- Коричневый цвет как желание спрятаться от трудностей и много обид, сопротивления, упрямства. Нежелание решать проблемы так, как хотят родители.

- Темно-зеленый цвет – раздражительность, нетерпеливость. Сын возможно даже не надеется на понимание родителей, понимая, что все попытки, предпринятые ранее, оказались тщетны.

Таким образом, мы совместно проанализировали эмоциональное состояние членов семьи с помощью цветов, которые они внесли в рисунок.

Следующий этап нашей методики заключается в обсуждении эмоций и чувств супругов и их сына, и важного момента, а какие бы эмоции/качества они бы хотели привнести в рисунок. И это было важным аспектом, чтобы у них у всех было понимание того, что чувствует другая сторона. Каждый высказывает, а чтобы он хотел привнести в тему, и я из знаний цветов помогаю им довести нужный оттенок. Например: веселость – светло-зеленый, интерес и радость – светло-красный, легкость и покой – светло-желтый. Родители осознают, что они чрезмерно сильно давят на ребенка и их желание помочь выглядит как насаждение своей точки зрения и отсутствие свободы выбора у подростка. Так же почти оба родителя пришли к пониманию, что за них их профессию тоже выбрали родители и каждый из них, не был достаточно счастлив в профессии. Сын, в свою очередь, начинает понимать мотивы

родителей и что они действительно стараются сделать как лучше. Он объясняет всю перспективность своих планов, что у него есть запасные варианты в случае провала, доносит до них суть профессии, учится на которую он хочет.

Так, взаимоотношения членов семьи начинают налаживаться благодаря появляющемуся взаимопониманию и безусловно практики, которые они совместно прошли благодаря методу Нейрографики.

Далее следует этап линии поля и фигуры фиксации – как фиксация решения темы. На него родители вместе с сыном наносят толстые линии и рисуют большой круг. Здесь в полной мере раскрывается эффект от Нейрографики, так как этот круг приносит ощущение гармонии для каждого члена семьи и ощущение завершенности.

Так, происходит трансформация негативного прошлого, убеждений и ощущение безвыходности, в положительное будущее и новые решения для семьи и несколько новых планов по выбору профессии сына, с которым и сам сын соглашается.

На этом наша совместная работа заканчивается. После данной сессии семья обсудила проблему и пришла к компромиссу. А также они поняли, как нужно себя вести в последующих конфликтных ситуациях. Взаимоотношения налаживаются и происходит сближение и возможность нового взаимодействия внутри системы этой семьи.

Подводя итог написанного, можем сделать следующие выводы:

Нейрографика – это способ самопознания с помощью проекции собственных чувств и эмоций на бумаге.

Нейрографика в настоящее время все больше набирает обороты и активно используется для решения различного рода проблем.

Через Нейрографику идет построение новых нейронных связей, которые меняют мировосприятие человека, а также его отношение к тем или иным ситуациям, к другим людям и обществу в целом, и дает возможность увидеть новые стороны и грани вопроса.

Проведя практическое исследование, я на практике смогла убедиться, что Нейрографика – действительно рабочий метод по решению внутренних конфликтов в семьях.

Автор, благодаря использованию метода нейрографика, смогла помочь семье разрешить проблемную ситуацию, связанную с непониманием между двумя поколениями: родителями и их сыном-подростком.

Вывод – благодаря методу нейрографике мы смогли гармонизировать эмоциональное состояние каждого члена семьи, и семья смогла прийти к разрешению конфликта, а также смогли начать по-новому взаимодействовать с друг другом.

Литература

1. Абрамова Л.Ю. Современная психология и педагогика: проблемы и решения. Сборник статей по материалам LIV международной научно-практической конференции. Новосибирск, 2022. С. 89-94.
2. Выготский, Л.С. Психология /Л.С. Выготский. – М., 2006. – 232 с.
3. Гамзаева М.В., Межличностные конфликты: типология, причины возникновения, особенности проявлений в младшем школьном возрасте / Современные педагогические технологии профессионального образования сборник статей; Дагестанский государственный педагогический университет, Факультет технологии и

профессионально-педагогического образования. Москва, Директ-Медиа, 2019. – 5 с.

4. Мохова Ю. А. Russian Journal of Education and Psychology. 2019. Т. 10. № 4. С. 61-66.
5. Пискарёв П. М. Нейрографика: Алгоритм снятия ограничений. [Текст] / Пискарёв П. М. — Москва: Эксмо, 2022 — 224 с.
6. Романова А. С. Вестник Донецкого национального университета. Серия Б: Гуманитарные науки. 2021. № 1. С. 118-122.
7. Савельева О. А. Человеческий фактор: Социальный психолог. 2018. № 1 (35). С. 330-337.
8. Цветков В.Л., Психология конфликта: от теории к практике: учебное пособие, Москва: Юнити, 2015. – 183 с.
9. Ярославский психологический вестник, Нейрографика как способ борьбы со стрессовыми ситуациями в обучении в ВУЗе, Е.Ю. Чушикина, Е.А. Винарчик, г. Владимир. – С. 70-74; выпуск 1(49).
10. Конфликты в семье. Текст научной статьи по специальности «Психологические науки» - научный руководитель Шарбузова Х. З., к.п.н. научный руководитель, доцент – 393с.